

# 户外吃夜宵 警惕“夜餐综合征”

立夏后,不少大排档在街边摆出桌椅,架好锅灶,等待食客。很多人也习惯晚上在户外吃夜宵,大快朵颐。不过,随着夜生活的兴起,都市人也在被“夜餐综合征”威胁着,由于吃饭过晚,进食量较大,很多人开始逐渐发胖,有的人消化、心血管系统也开始出现问题,因此,晚饭、夜宵还是应当适时、适量,以免饱了口福,丢了健康。



**白领晚餐量不宜过多** 调查显示,大约4成的白领因为各种各样的原因,晚餐吃得过迟、过饱或常吃夜宵,尤其是从事市场、销售和技术等工作的白领,往往由于应酬或加班,造成大约1/5的人有慢性肠胃道疾病、中轻度高血糖、脂肪肝,还有将近20%的人出现夜间失眠、白天注意力不集中、经常疲乏等症状。他们常吃加了浓重调味料、营养相当单一的盒饭,过于丰盛的晚餐夜宵,从而造成脂肪过度摄入,导致很容易上火,出现咽痛、牙痛、迁延难治的口腔溃疡、腹胀、便秘等症状。时间长了,肥胖、高血脂、高血糖、肠胃道、胆囊的问题就通通找上门来。

夜间睡眠时,食物长时间停滞在胃中,可促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱,如果食物中含有致癌物质,例如常吃一些油炸、烧烤、煎制、腊制食品,长时间滞留在胃中,更易对黏膜造成不良影响,进而导致胃

癌。

**睡觉前4小时最好不进食** 科学、健康的进餐方法应该是“早吃好、午吃饱、晚吃少”,有的学者甚至提倡“6点晚餐、10点睡觉”,这样可以保证晚餐和上床睡觉之间有4小时的间隔时间,有足够的时间让肠胃排空,减少肠胃负担,睡眠质量也将提高。

对普通人来说,应该尽量保证进餐和睡觉有一定的间隔,不要吃完马上就上床。如果晚饭较早,睡觉却比较晚,到了睡觉的时候肚子饥肠辘辘时,可以选择一些有饱腹感、低热量、低脂肪的食物做夜宵,比如水果、脱脂牛奶等以缓解一下饥饿感。不要选择精制、高热量的食物,油炸类的快餐食品就更不值得提倡。

**晚餐和夜宵最好吃清淡食物** 从营养学角度讲,理想的三餐比例应该是一天能量摄入总量中早

餐占到25-30%,午餐占到40%左右,晚餐占30-35%。而在营养搭配中,晚餐中脂肪类食品应该尽可能少,最好占整个晚餐的25%左右,除去蛋白质占的12%,其余的都应该是碳水化合物,尽可能少用盐和味精等调味品,提倡清淡一点,可以多吃蔬菜和五谷杂粮。

和中青年人一样,老人和孩子也需要杜绝“早吃少、晚吃多”的趋势。因为老人消耗少,运动量相对小,因此食物更容易积聚在体内,出现肥胖。孩子在晚上吃得多,早上就很难有食欲吃早饭,对他们一天的学习都会有不良的影响,而且晚上吃太多不容易睡得踏实。但夜间是儿童分泌长高激素的时间,没有良好和足够的睡眠时间,对孩子的生长发育有一定的影响。

戴汉文

## 入夏少吃韭菜

在众多蔬菜中,韭菜有着“春菜第一美食”之称。韭菜含有丰富的粗纤维,其含量比菠菜高1-2倍。粗纤维不但能促进肠蠕动,有通便作用,可治疗便秘,还能与肠内的胆固醇结合而排出体外,因此又具有降低血胆固醇,预防和治疗心血管疾病的功效。韭菜中含有的挥发性精油、硫化化合物,既是韭菜香气的来源,也是降血脂及扩张血脉的重要物质,适用于治疗高血脂及冠心病。

但是,吃韭菜的时令很有讲究。随着春季逝去,夏季来临,最好少吃或者别吃韭菜。民间有韭菜“春食则香,夏食则臭”之说。尤其是夏季的韭菜受农药污染较严重,因为韭菜属于“多虫蔬菜”,菜青虫、地蛆等害虫抗药性较强,普通杀虫剂难以杀死害虫,农户为了尽快杀虫,往往会选择高毒农药,从而导致农药残留,食用时存在一定的安全隐患。

袁影萍

## 装了假牙 补充维C和钙

**有选择地吃硬质食物** 人们总认为镶上假牙后为了防止裂开或避免烤瓷牙崩瓷,习惯于吃比较软的食品。其实,多吃一些有适当硬度和粗糙的物品,有利于对牙龈的按摩和增加口腔的自洁作用,这对加强牙周组织和牙体的抵抗力,也是相当必要的,但需掌握适当的硬度,不可过硬。

**多吃含钙食物** 上下颌骨骨质疏松会降低对假牙的支撑力,影响假牙的咀嚼功能。研究证实,钙摄入量多与少直接影响着人体骨钙含量,也包括支撑牙齿的上下颌骨。适度补钙,可以提高骨质密度,减缓骨钙流失速度,延缓或防止骨质疏松症发生。牛奶和大豆及豆制品中含钙量丰富,适宜于镶上假牙的老人多多食用。

**补充足够的维生素C** 补充足够量的维生素C能有效地防止牙槽骨的破坏、吸收与萎缩。此外,维生素C还能改善血管壁的通透性,对防治牙龈萎缩、口腔粘膜溃疡、出血等都有帮助。新鲜的蔬菜、瓜果内均含丰富的维生素C,镶了假牙的老人每天要多吃,必要时再口服维生素C片剂以补充。

山东莱州市慢性病防治院

郭旭光

## 孩子生病不吃饭 喝点菜汤果汁

孩子生病让父母揪心,大人往往千方百计给孩子煮好吃的,可孩子并不想吃。

其实,孩子生病不愿吃东西是有科学道理的。生病时肝脏忙于排毒,没有进食的干扰,身体内部微妙的斗争才得以顺利进行。而且,孩子生病时需要身体上的休息,黏膜、皮肤、肝及肾也要有化学上的休息,这只有适当禁食才能做到。适当禁食不仅可以降低体温,除去痛苦并方便排除毒物,而且可以减低肝的负担以防止严重的并发症。所以,不要强迫病中孩子吃东西。

生病的孩子不吃饭,家长不用担心,只要让孩子食用简单的菜汤和果汁,如苹果、橘子、葡萄柚、菠萝、木瓜等,就能使孩子疲惫的体内器官有机会排泄废物,发挥自我治疗能力。在体温恢复正常时,再喂食蔬菜和水果,第二天就可以恢复正常的饮食了。

济南市第五人民医院 张洪军

## 唇齿留香榆钱饭

对于榆钱饭的记忆,可以说是刻骨铭心的。

榆钱饭是个统称,它包括“榆钱粥”、“榆钱汤”、“糖拌榆钱”、“榆钱炒肉片”、“榆钱蒸菜”、“榆钱饽饽”等。

采来翠嫩而饱满的榆钱,洗净,剔除脏物,煮粥而食,谓之“榆钱粥”。榆钱粥最好用大米和小米来煮,米粥煮好、临出锅前放入榆钱,稍稍煲一会儿,待榆钱翩然舒展,如花绽放时,便立即盛出。这样的榆钱粥绿、白、黄相间,瞧着悦目,喝着香甜,滑糯滋润,丝丝缕缕的那种温热、甜润的感觉让人觉得:即便是一碗粥,也能喝得山高水长,意气洋洋!用榆钱来“调汤”,这便是“榆钱汤”。喝“榆钱汤”时最好佐以“榆钱饽饽”。把榆钱和入发好的面中,做成饽饽,这就是“榆钱饽饽”。吃一块榆钱饽饽,喝一口榆钱汤,一干一稀,绵香酥软,真是珠联璧合。

小时候,巧手的母亲以榆钱为主辅料,做过“糖拌榆钱”、“榆



钱炒肉片”、“榆钱蒸菜”等菜肴。“糖拌榆钱”是一道凉菜,把榆钱像“老虎菜”一样用糖拌好,真是又鲜又甜,是绝好的下酒菜。“榆钱炒肉片”和“榆钱蒸菜”有点“提档升级”的味道了,做时需要掌握一定的“火候”。“榆钱炒肉片”和“榆钱蒸菜”色香味俱佳,农家院里常常用它们来招待客人。无论哪里来的客人,吃后都会诧异地对这些菜端详一番:如此美味,究竟是用什么做的呢?

小时吃榆钱饭,只管贪恋它的美味;长大后才晓得,其实,榆钱还有健脾安神、清心降火、止咳化痰,清热利水、杀虫消肿等功效,是味天然的保健良药呢。

钱国宏